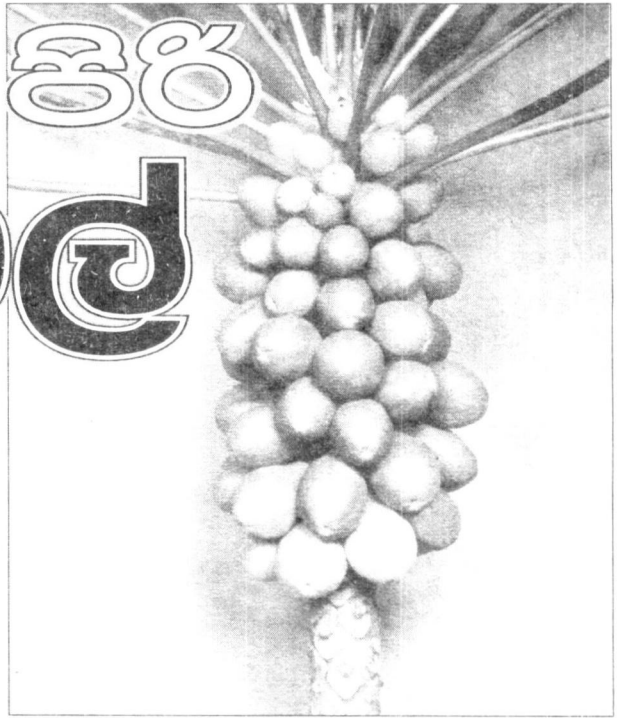


# රස ගුණ පිරි පැපෝල



වෛද්‍ය ඩී.පී.අනුකෝරාල



**මධ්‍යම ඇමරිකාව නිපදිම කොට ගත් පැපෝල අද සෑම ස්ථම කලාපික**

රටකම පාහේ වගා කරනු ලැබේ. එහෙත් මේවා වැඩි වශයෙන්ම ලෝක වෙළඳ පොලට සපයනු ලබන්නේ නවායි දූපත් සහ දකුණු ඇමරිකාව මගිනි. ක්‍රිස්ටෝපර් කොලොම්බස් පවසා ඇති අන්දමට පැපෝල ගසේ මුල් නම වූ "අබාබි" යන්නෙහි තේරුම "සුරදුනිකාවන්ගේ පළතුර" යන්න බවයි. එසේම ඔහු වඩාත්ම ප්‍රියකළ පළතුර වූයේ ද පැපෝල බව පවසා ඇත. කොලොම්බස් සහ පිරිවර ඇමරිකාවට ගොඩබට අවස්ථාවේ එරට වැසියන් විසින් නා නා විධ ආහාරපානාදියෙන් සංග්‍රහ කරන ලද හිසා උදරාබාධයන් ගෙක් පවා පෙළෙන්නට වූ බවත්, ප්‍රතිකාර වශයෙන් පැපෝල කැමට දුන් බවත් සඳහන්ව තිබේ.

බටින් රසයෙන් අදාළ මෙහි බොහෝ ආවනාලා වල පැපෝල කැමට දෙනට දෙහි කැබලිලක් තබන්නේ මේ නිසා විය හැකිය. බටහිර රටවල ආතමි අය පැඩි රසයක් ලබාගැනීම සඳහා ඊමි ස්වල්පයක් එක් කරගනු ලැබේ. ඇක්සිකෝටේ අය දෙහි සමගත් ප්ලොරිඩාවේ අය වීස් සමගත් පැපෝල පිලිගත්වනු දැකිය හැකිය. ඉදුණු පැපෝලේ වොඩිකර දෙහි යුෂ සමග මිශ්‍ර කොට ගිතකරණයේ තබා රසයෙන් ගුණයෙන් පිරි ආහාරයක් සකසා ගත හැකිය.

පළතුරු සලාද සඳහා පැපෝලේ ඈර රටකම පාහේ යොදා ගනු ලැබේ. පැපෝලේ කොළ සහ අඹ ගෙඩිවලින් ලබාගනු ලබන නිර්මය මාදු කිරීම සහ රසවත් කිරීම සඳහා යොදා ගනිති. නීතියෙන් නතරව කරන ලෙස ඇතැම් බටහිර රටවල සත්ත්ව ආහාරාගාර තුළ සතුන් මැරීමට පෙර මේ මොලොන් කිරීම සඳහා පැපෝලේ නම් එන්සයිමය සිරුරගත කළහ.

පැපෝලේ ප්‍රෝටීන , මේදය සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් බිඳීම සඳහා උපකාරී වෙයි . නිපු පාචනය, සිලිකන් පර්ගය, ආහාර දිරවීමේ ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියේ ඇති අවහසනා හා එහි සිටින අනවශ්‍ය පරිපෝෂිතයන් විනාශ කිරීම ආදිය සඳහා ද පැපෝලේ යෝග්‍යය. ශක්තක බෙහෙවත් පදයෙන් හා අධි මුත්‍රකයක් වශයෙන් ද සුදුසුය. අසාන්විකතාව, ආසාදනප්‍රදහය, පටක තුළාවීම, උළුක්කු, තුල්ම ආදියට ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් ද යොදා ගැනේ. මළ බද්ධය සඳහා ද ඉතාමත් සුදුසු ය. පැපෝලේ ආමාශය උත්තේජකොට ග්‍රාභයන්

මනාසේ ගලා ඒමට සලස්වා පටක මගින් හිස්ටමින් නිකුත් කිරීමට ද උපකාරීවේ. ඒවා කේන්ද්‍රීය ස්නායු පද්ධතියේ අවහසනක් ඇති කිරීමට ද සමත් ය.

අපගෙන් බොහෝ දෙනෙකු මාංශ භක්ෂකයන් වී ඇතත් ස්වභාවයෙන්ම මිනිසා නිර්මාණය වී ඇති බව අප මීට ඉහත ලිපියකින් පෙන්වා දී ඇත. ශාක භක්ෂකයන්ගේ සිරුර තුළ නිපදවෙන හයිඩ්‍රොක්ලෝ ජික් අම්ලය මාංශ භක්ෂකයන්ගේ සිරුර තුළ නිපදවෙන ඒවා තරම් ප්‍රබල නැත. එම නිසා මාංශ ආහාර ගත්විට දිරවීම හොඳින් සිදුනොවේ. එසේම මිනිසාගේ අතුරු තුළ සත්ව ප්‍රෝටීන බිඳීමෙහි සමත් යුර්කේස් නම් එන්සයිමය නිපදවෙන්නේ ද නැත. පැපෝලේ වල එන්සයිම බහුලව ඇති නිසා මස් මාංශ දිරවීමට උපකාරී වී විෂ සහිත ද ඉතිරිවීම අවම කරයි.

පැපෝලේ ප්‍රතිප්‍රතිකයක් වශයෙන් ද ක්‍රියා කරන බව පෙනේ. අතුරු තුළ විෂබීජ නසා ආම්ලිකතාව යථා තත්ත්වයෙන් පවත්වා ගෙන යාමට ද උපකාරී වේ. සැරව, සීදුන්, මයගිය පටකනානිවු පටක වැනි අනවශ්‍ය දේ නිරෝගී පටක වලට හානියක් නොවන අයුරින් සුරා පටිභ තරන "ශල්‍ය උපකරණයක්" ලෙසද

සැලකේ පැපෝලේ ප්‍රතිශක්තිය ද වර්ධනය කරනු ලබයි. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ දුබලතාව ඇති අය මෙන්ම නිතර මළ බද්ධයෙන් පෙළෙන අය පැපෝලේ දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගන්නෙ නම් යහපත් ප්‍රතිඵල අත්පත බව පෙනී ගොස් තිබේ.

පැපෝලේ මගින් වර්ධක හෝමෝන උද්දීපනය කිරීමෙහි සමත් අර්ධ අත්‍යවශ්‍ය මෙද අම්ලයක් වන ආර්-නින් පැඩියෙන් නිපදවීම සඳහා තුළ රහිත ග්‍රතිජීන් හෝ ෂණය කිරීම ද සිදුවන බව පෙනී ගොස් ඇත. මෙම හෝමෝන අක්මාව ,පේශීන් අස්ථි ආදියේ සෛල නිර්ගන් කිරීම සහ සංරක්ෂණය ද කරනු ලැබේ. ඇතැම් වහිතාවන් නොපැසුන පැපෝලේ ඉස්ම සම සඳහා වූ ආලේපයක් වශයෙන් ද භාවිතා කරන බව පෙනේ. එය ලප කැළල්, අවිටට පිලිස්සීම, මිකාලයි , කැසීම, සමේ තුවාල සහ වණ සඳහා සුදුසු ආලේපයක් නිපදවීමේදී කැපේන් ද යොදාගනු ලැබේ. තාත්තා-වන්ගේ සමේ රුලි ඉවත්කිරීම සඳහා ද සුදුසුය. මෙය ලාදුරු සඳහා ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් ද යොදා ගෙන තිබේ. මේ නමින් බලන කල පැපෝලේ ඉතා අගනා පළතුරක් වශයෙන් පමණක් නොව මාෂ ධයක් වශයෙන් ද පැදගත් නැතත් හිමිකොට ගෙන තිබේ.

3) ලංකාවේ කපර පෙදෙසකින් පුදුරු පැපෝලේ ලබාගත හැකිය. මෙහි සිත් බොහොමයක ජලය අධික 2003 පෙබරවාරි